bilbor
10 ANI FILTRATĂ,
NATURAL PURIFICATĂ

bilbor
10
ANI
FILTRATĂ
NATURAL
PURIFICATĂ
bilbor

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

1 June, 2025

Motto: „ Adevărul este stăpânul nostru, nu noi stăpânim adevărul ”

1 June, 2025

- €4.8694
- $3.9660

Cauta...

ACTUAL

- **O instituție care nu se va reforma niciodată**
- **Doctorul care recomandă un aliment de bază la micul dejun, numindu-l „Ozempic natural": „Le spun pacienților mei să consume mai mult din el"**
- **Se încheie povestea Coifului de la Coțofenești. Autoritățile olandeze, pregătite să îl declare pierdut și să despăgubească România**
- **Panică pe Wall Street. Trump lovește direct în inima zonei financiare prin impozitul pe veniturile obținute de investitori în SUA**
- **Telefonul tău ar putea asculta tot ce vorbești: încearcă acest test, timp de câteva zile, și se va da singur de gol**
- **Comandamentele militare occidentale tratează cât se**

poate de serios scenariul unei confruntări directe cu Rusia

- ## ONU: Israelul transformă Fâșia Gaza în cel mai înfometat loc de pe pământ
- ## New York Times: "Moștenirea lui Elon Musk este boală, foamete și moarte!"
- ## Ucraina va primi gaz natural lichefiat american prin coridorul transbalcanic
- ## Uniunea Europeană transforma România in țară-tampon pentru imigratie masivă: 10 centre pentru primit azilanți se deschid in urmatorii doi ani

- STIRI
- EDITORIAL
- DEZVALUIRI
- POLITICA
- EXTERNE
- CANCAN
- SPORT

- home
- »
- Cancan

Doctorul care recomandă un aliment de bază la micul dejun, numindu-l „Ozempic natural": „Le spun pacienților mei să consume mai mult din el"

Postat la: 31.05.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

Un medic cunoscut de televiziune a dezvăluit ce alimente le recomandă pacienților care trebuie să slăbească - deoarece acestea au calități similare cu injecțiile de slăbit de tip „Ozempic".

În fruntea listei se află ouăle, care stimulează același hormon ce suprimă pofta de mâncare ca și tratamentele medicamentoase de top pentru pierderea în greutate, potrivit Dr. Amir Khan, medic de familie și doctor rezident la emisiunea Good Morning Britain difuzată de ITV. Într-un videoclip postat pe pagina sa de Instagram, unde are aproape 650.000 de urmăritori, Dr. Khan a spus că nucile precum migdalele și fisticul și nucile, uleiul de măsline și alimentele bogate în fibre precum ovăzul, orzul și grâul integral au același efect. „Acestea sunt alimentele pe care le recomand pacienților mei cu diabet de tip 2 să le consume mai des", a scris el în descriere. „Dar, în realitate, ne-ar prinde bine tuturor să le includem mai mult în dietă."

Explicând cum funcționează hormonul sațietății, numit GLP-1, el a spus: „GLP-1 încetinește viteza cu care stomacul se golește, ceea ce ne face să ne simțim sătui mai mult timp și reduce pofta de mâncare. De asemenea, stimulează pancreasul să producă insulină, care reduce glicemia. Totodată, inhibă producerea unui alt hormon, glucagon, care poate crește glicemia." În special, albușul de ou bogat în proteine, dar și fibrele din nuci și ovăz, sunt cunoscute pentru capacitatea lor de a stimula secreția de GLP-1 în intestin, a explicat medicul.

În ceea ce privește uleiul de măsline, el a adăugat: „Studiile arată că grăsimile mononesaturate precum cele din uleiul de măsline sunt mai eficiente în stimularea eliberării GLP-1 decât grăsimile saturate, cum sunt cele din unt." Medicul a recomandat și trei legume care au efecte de suprimare a apetitului: varza de Bruxelles, broccoli și morcovii, care determină bacteriile intestinale să transforme fibrele în acizi grași cu lanț scurt, scrie dailymail.com. „Acești acizi pot stimula celulele speciale din intestin să elibereze GLP-1 în fluxul sanguin."

Nu este prima dată când un aliment obișnuit este promovat ca având efecte similare cu „Ozempicul". Primăvara trecută, mai multe videoclipuri virale de pe rețelele sociale prezentau tinere care lăudau un shake făcut acasă din ovăz, pentru efectele sale surprinzătoare în pierderea în greutate. Trendul numit „Oat-Zempic" presupunea consumul zilnic al unui amestec de ovăz, apă, scorțișoară și lime. Femeile susțineau că au slăbit până la 6-7 kilograme în mai puțin de o lună cu acest shake.

Experții au fost însă sceptici, afirmând că o băutură pe bază de ovăz nu poate avea același impact precum injecțiile medicamentoase pentru slăbit. Totuși, Dr. Alok Patel, pediatru la Universitatea Stanford (SUA), a

recunoscut că ovăzul „conține fibre solubile care te ajută să te simți sătul mai mult timp." „O jumătate de cană de ovăz oferă o cantitate mare de fibre și apă, ceea ce poate duce la un deficit caloric - motivul pentru care oamenii observă o scădere în greutate", a spus el.
loading...

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Tehnica minune prin care adormi în doar trei minute. Metoda a fost inventată de japonezi si nu dă greș**
- **Se caută 10.000 de voluntari dispuși să bea vin zilnic, în cadrul unui studiu uriaș finanțat de UE**
- **Desenul pierdut al lui da Vinci a dus la o descoperire arheologică spectaculoasă în inima Europei**
- **Pangea Ultima, locul final al evoluției umane: cum vor fi zilele în care societățile vor dispărea, iar Pământul va fierbe la propriu**
- **Răvășitoarea Reloaded: Mirabela Grădinaru anunță cum trebuie să fie prima doamnă a României - De asta Nicușor Dan duce fetița la școală**
-
-

PUTETI CITI SI...

-

  Tehnica minune prin care adormi în doar trei minute. Metoda a fost inventată de japonezi si nu dă greș

  O metoda japoneza promite sa te ajute sa adormi extrem de rapid, mai exact in doar trei minute. Inspirata din tehnici mi ...

-

  Se caută 10.000 de voluntari dispuși să bea vin zilnic, în cadrul unui studiu uriaș finanțat de UE

Bea un pahar de vin pe zi - dar de data asta, pentru știința. Universitatea din Navarra (Spania) recruteaza nu mai puțin ...

-

Desenul pierdut al lui da Vinci a dus la o descoperire arheologică spectaculoasă în inima Europei

Un mister vechi de secole, ascuns sub pamantul unui castel milanez, a ieșit in sfarșit la lumina - și totul a pornit de ...

-

Pangea Ultima, locul final al evoluției umane: cum vor fi zilele în care societățile vor dispărea, iar Pământul va fierbe la propriu

Mai multe studii științifice trag un semnal de alarma sumbru: specia umana se apropie de un posibil sfarșit. Oamenii de ...

-

Răvășitoarea Reloaded: Mirabela Grădinaru anunță cum trebuie să fie prima doamnă a României - De asta Nicușor Dan duce fetița la școală

Mirabela Gradinaru, partenera de viața a președintelui ales, Nicușor Dan, a explicat cum vede ea instituția primei doamn ...

-

Un român cu puteri miraculoase a generat un fenomen de masă în Mexic: Sute de oameni stau la coadă pentru a fi vindecați

Mircea Gabriel spune ca poate vindeca doar cu o simpla atingere diverse tipuri de dureri. Vraciul roman nu cere o taxa f ...

-

Freddie Mercury, fostul solist trupei Queen, are o fiică secretă

Freddie Mercury a avut o fiica secreta, cu care a avut o relatie apropiata pana la moartea sa in 1991, potrivit unei noi ...

-

"Dieta" creierului - consumă 20% din energia corpului. Gândirea intensă chiar arde calorii: șahiștii profesioniști pierd în greutate în timpul turneelor mondiale

Creierul uman este o adevarata uzina de energie, in ciuda dimensiunilor sale reduse. Deși reprezinta doar aproximativ 2% ...

-

Teoria care explică strălucirea din priviri a oamenilor sănătoși: S-a descoperit că emitem lumină până în clipa morții, asemenea licuricilor

Corpul uman emite o lumina extrem de slaba, invizibila pentru ochiul liber, confirma cercetari recente publicate in Jour ...

-

Gigi Becali e la un pas să rămână fără casă după ce ar fi construit-o ilegal

Gigi Becali este citat astazi, 22 mai 2025, la Tribunalul Constanța, in procesul cu primarul Vergil Chițac privind o con ...

-

Gigi Becali dezvăluie că a schimbat 100 de milioane de lei cash in euro inainte de turul doi: "Îmi era frică că iese George Simion"

Patronul FCSB, Gigi Becali, a dezvaluit ca a pierdut peste un milion de euro in urma unei decizii financiare luate din t ...

-

Papa Leon, la sala de SPORT sub acoperire. Cine este „ROBERT", omul despre care povestește antrenorul său: „Nu-mi venea să cred"

Ies la iveala lucruri noi despre Papa Leon al XIV-lea, omul care a fost ales, dupa trecerea in neființa a Papei Francisc ...

-

Niciodată să nu răspunzi la aceste întrebări capcană pe care femeile le pun partenerilor: avertismentul unui expert. Cum să eviți problemele, dacă totuși greșești

Specialiștii in relații spun ca barbații trebuie sa invețe sa gestioneze anumite intrebari delicate din partea femeilor ...

-

Carbohidrații te pot ajuta să trăiești mai mult, dacă alegi corect: rezultatele unui nou studiu

Reducerea carbohidraților este o moda populara in diete, folosita pentru slabit sau scaderea glicemiei, dar ar putea ave ...

-

Adolescenții și-au creat un limbaj secret pe Whatsapp, iar părinții nu aveau nicio șansă să-l înțeleagă. Ce semnifică mesajele codate

Poate ai primit și tu un mesaj cu „143" și te-ai intrebat daca e o gluma, o parola ascunsa sau pur și simplu o gre ...

-

De ce untul, brânza și înghețata ți-ar putea prelungi viața: un epidemiolog de top dezvăluie o descoperire uimitoare

Poate un tip de grasime saturata din unt, branza și inghețata sa-ți imbunatațeasca sanatatea? Poate parea absurd, avand ...

-

Milionarul român beneficiar de ajutor social în Germania cu aur de peste 7 milioane de euro în conturi

Un barbat de 54 de ani, originar din Romania, dar declarat apatrid, este acuzat ca a incasat ilegal aproape 62.000 de eu ...

-

Un mort vorbește la propriul proces. Americanul decedat în urma unei dispute în trafic pledează datorită inteligenței artificiale. Spune că își iartă criminalul VIDEO

Christopher Pelkey a fost ucis in 2021 in timpul unei dispute la un semafor. Sora lui, Stacey Wales, a realizat un video ...

-

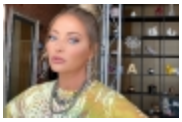
Dezvăluirea unei tehnici secrete a CIA: cum să folosești creierul pentru a lua decizii bune în situații de viață și de moarte

În momentele de presiune intensa, mintea poate parea ca se invarte. Prea multe decizii, prea puțin timp și prea mu ...

-

Florin Călinescu demontează mitul rusofililor. „E iluzionism, să pună niște țațe botul la ceva irelevant"

Florin Calinescu, cunoscut pentru opiniile sale directe și ironice, considera ca intreaga dezbatere despre orientarea &b ...

- 

Delia a dezvăluit pe cine vrea preşedinte. „Da, mi-e teamă că o să-mi iau o bâtă în cap"

Artista Delia Matache a anuntat pe cine va vota in turul al doilea al alegerilor prezidentiale si a recunoscut faptul ca ...

-

Inteligența artificială de azi poate sparge în timp record codul Enigma din Al Doilea Război Mondial

Masina de criptat Enigma a fost un cifru diabolic care a necesitat un efort extraordinar de decriptare pentru Alan Turin ...

-

Cântărețul Bogdan Mocanu, tăiat cu macetele după o răfuială într-un club de fițe. Atacatorii au primit ani grei de închisoare

Pe 6 mai 2025, Judecatoria Constanța a pronunțat sentințele in cazul celor trei barbați acuzați de atacul asupra cantare ...

-

Procesul dintre două influencerițe şi soții de fotbaliști a captivat Marea Britanie. Cum s-a încheiat "meciul"

Procesul dintre doua influencerite si sotii de fotbalisti, care a captivat Marea Britanie, a ajuns in sfarsit la final: ...

-

Un robot umanoid devenit agresiv în timpul unei prezentări cu public

Un robot umanoid, dotat cu inteligența artificiala, a devenit violent in timpul unei prezentari cu public. Incidentul a ...

-

Mașina lui Sebi, tânărul mort în accidentul de la 2 Mai, se aprinde din senin, pentru a doua oară consecutiv

Fenomen inexplicabil și cutremurator, petrecut in noaptea de 2 mai 2025, aproape la ora 2:00. Mașina lui Sebi Olariu, ta ...

-

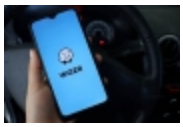
Un specialist în longevitate spune că și-a redus vârsta biologică cu 15 ani: ce mănâncă la micul dejun pentru a evita creșterile bruște ale glicemiei

Un medic și cercetator in domeniul imbatranirii sanatoase, care susține ca și-a redus varsta biologica cu aproximativ 15 ...

-

Dezvăluire șocantă la Hollywood: Fiica lui Robert de Niro a rupt tăcerea

Fiica lui Robert De Niro, Airyn, a marturisit intr-un interviu cu Them publicat marți ca este transgender. Ea este unul ...

- 

Waze a făcut update-ul așteptat de toți șoferii: Ce pot vedea acum pe celebra aplicație

Poliția Romana a introdus recent in arsenalul sau 700 de radare moderne montate pe trepied, iar efectele nu au intarziat ...

-

O descoperire medicală ar putea face ca oamenii să trăiască până la 130 de ani

Un studiu recent publicat in Cell Metabolism sugereaza ca limitarea izoleucinei - un aminoacid esențial prezent in multe ...

Doctorul care recomandă un aliment de bază la micul dejun, numindu-l „Ozempic natural": „Le spun pacienților mei să consume mai mult din el"

Postat la: 31.05.2025 | Scris de: ZIUA NEWS

0

Un medic cunoscut de televiziune a dezvăluit ce alimente le recomandă pacienților care trebuie să slăbească - deoarece acestea au calități similare cu injecțiile de slăbit de tip „Ozempic".

În fruntea listei se află ouăle, care stimulează același hormon ce suprimă pofta de mâncare ca și tratamentele medicamentoase de top pentru pierderea în greutate, potrivit Dr. Amir Khan, medic de familie și doctor rezident la emisiunea Good Morning Britain difuzată de ITV. Într-un videoclip postat pe pagina sa de Instagram, unde are aproape 650.000 de urmăritori, Dr. Khan a spus că nucile precum migdalele și fisticul și nucile, uleiul de măsline și alimentele bogate în fibre precum ovăzul, orzul și grâul integral au același efect. „Acestea sunt alimentele pe care le recomand pacienților mei cu diabet de tip 2 să le consume mai des", a scris el în descriere. „Dar, în realitate, ne-ar prinde bine tuturor să le includem mai mult în dietă."

Explicând cum funcționează hormonul sațietății, numit GLP-1, el a spus: „GLP-1 încetinește viteza cu care stomacul se golește, ceea ce ne face să ne simțim sătui mai mult timp și reduce pofta de mâncare. De asemenea, stimulează pancreasul să producă insulină, care reduce glicemia. Totodată, inhibă producerea unui alt hormon, glucagon, care poate crește glicemia." În special, albușul de ou bogat în proteine, dar și fibrele din nuci și ovăz, sunt cunoscute pentru capacitatea lor de a stimula secreția de GLP-1 în intestin, a explicat medicul.

În ceea ce privește uleiul de măsline, el a adăugat: „Studiile arată că grăsimile mononesaturate precum cele din uleiul de măsline sunt mai eficiente în stimularea eliberării GLP-1 decât grăsimile saturate, cum sunt cele din unt." Medicul a recomandat și trei legume care au efecte de suprimare a apetitului: varza de Bruxelles, broccoli și morcovii, care determină bacteriile intestinale să transforme fibrele în acizi grași cu lanț scurt, scrie dailymail.com. „Acești acizi pot stimula celulele speciale din intestin să elibereze GLP-1 în fluxul sanguin."

Nu este prima dată când un aliment obișnuit este promovat ca având efecte similare cu „Ozempicul". Primăvara trecută, mai multe videoclipuri virale de pe rețelele sociale prezentau tinere care lăudau un shake făcut acasă din ovăz, pentru efectele sale surprinzătoare în pierderea în greutate. Trendul numit „Oat-Zempic" presupunea

consumul zilnic al unui amestec de ovăz, apă, scorțișoară și lime. Femeile susțineau că au slăbit până la 6-7 kilograme în mai puțin de o lună cu acest shake.

Experții au fost însă sceptici, afirmând că o băutură pe bază de ovăz nu poate avea același impact precum injecțiile medicamentoase pentru slăbit. Totuși, Dr. Alok Patel, pediatru la Universitatea Stanford (SUA), a recunoscut că ovăzul „conține fibre solubile care te ajută să te simți sătul mai mult timp." „O jumătate de cană de ovăz oferă o cantitate mare de fibre și apă, ceea ce poate duce la un deficit caloric - motivul pentru care oamenii observă o scădere în greutate", a spus el.

DIN ACEEASI CATEGORIE...

- **Tehnica minune prin care adormi în doar trei minute. Metoda a fost inventată de japonezi si nu dă greș**
- **Se caută 10.000 de voluntari dispuși să bea vin zilnic, în cadrul unui studiu uriaș finanțat de UE**
- **Desenul pierdut al lui da Vinci a dus la o descoperire arheologică spectaculoasă în inima Europei**
- **Pangea Ultima, locul final al evoluției umane: cum vor fi zilele în care societățile vor dispărea, iar Pământul va fierbe la propriu**
- **Răvășitoarea Reloaded: Mirabela Grădinaru anunță cum trebuie să fie prima doamnă a României - De asta Nicușor Dan duce fetița la școală**

comentarii

Adauga un comentariu

Adauga comentariu

Nume*

Nume

Email*

Email

Comentariu

Comentariu

Trimite

ULTIMA ORA

- **Doctorul care recomandă un aliment de bază la micul dejun, numindu-l „Ozempic natural": „Le spun pacienților mei să consume mai mult din el"**

  Un medic cunoscut de televiziune a dezvaluit ce alimente le recomanda pacienților care trebuie sa slabeasca - deoarece acestea au calitați similare cu

- **Se încheie povestea Coifului de la Coțofenești. Autoritățile olandeze, pregătite să îl declare pierdut și să despăgubească România**

  Speranțele au apus in cazul coiful din tezaurul dacic furat din muzeul olandez. Deși de-a lungul timpului a existat o serie de mai mulți suspecți, se

- **Panică pe Wall Street. Trump lovește direct în inima zonei financiare prin impozitul pe veniturile obținute de investitori în SUA**

  În timp ce tarifele impuse de presedintele american Donald Trump sunt contestate in instantele americane, un alt proiect de lege propus de acest

- **Telefonul tău ar putea asculta tot ce vorbești: încearcă acest test, timp de câteva zile, și se va da singur de gol**

  Smartphone-urile sunt omniprezente in viața de zi cu zi, iar ingrijorarile legate de protejarea datelor personale devin tot mai mari. Experții in secu

- **Comandamentele militare occidentale tratează cât se poate de serios scenariul unei confruntări directe cu Rusia**

  În fața unui conflict prelungit in Ucraina și a pierderilor grele suferite de ambele parți, intrebarea care domina cercurile strategice occident

- **ONU: Israelul transformă Fâșia Gaza în cel mai înfometat loc de pe pământ**

  Biroul Natiunilor Unite pentru Coordonarea Afacerilor Umanitare (OCHA) a declarat vineri ca Israelul blocheaza intrarea a aproape oricarui ajutor uman

- **New York Times: "Moștenirea lui Elon Musk este boală, foamete și moarte!"**

„Daca ar exista dreptate in lume, Musk nu și-ar putea repara niciodata reputația", scrie un jurnalist și autor american intr-un editorial public

- **Ucraina va primi gaz natural lichefiat american prin coridorul transbalcanic**

  Operatorii de sisteme de transport al gazelor (GTS) din Bulgaria, Grecia, Moldova, Romania și Ucraina au elaborat o schema pentru furnizarea de gaze n

- **Uniunea Europeană transforma România in țară-tampon pentru imigratie masivă: 10 centre pentru primit azilanți se deschid in urmatorii doi ani**

  EUAA (European Union Agency for Asylum) sprijina activ Romania in peste 10 locații, printre care București, Galați, Iași, Radauți, Somcuta Mare, Cluj-

DIN CATEGORIE

- TOP CITITE
- TOP COMENTATE

- 1.Un specialist în longevitate spune că și-a redus vârsta biologică cu 15 ani: ce mănâncă la micul dejun pentru a evita creșterile bruște ale glicemiei
- 2.Mașina lui Sebi, tânărul mort în accidentul de la 2 Mai, se aprinde din senin, pentru a doua oară consecutiv
- 3.Dezvăluirea unei tehnici secrete a CIA: cum să folosești creierul pentru a lua decizii bune în situații de viață și de moarte
- 4.Niciodată să nu răspunzi la aceste întrebări capcană pe care femeile le pun partenerilor: avertismentul unui expert. Cum să eviți problemele, dacă totuși greșești
- 5.Un robot umanoid devenit agresiv în timpul unei prezentări cu public
- 6.Tehnica minune prin care adormi în doar trei minute. Metoda a fost inventată de japonezi si nu dă greș
- 7.Florin Călinescu demontează mitul rusofililor. „E iluzionism, să pună niște țațe botul la ceva irelevant"
- 8.Adolescenții și-au creat un limbaj secret pe Whatsapp, iar părinții nu aveau nicio șansă să-l înțeleagă. Ce semnifică mesajele codate
- 9.Delia a dezvăluit pe cine vrea președinte. „Da, mi-e teamă că o să-mi iau o bâtă în cap"
- 10.Cântărețul Bogdan Mocanu, tăiat cu macetele după o răfuială într-un club de fițe. Atacatorii au primit ani grei de închisoare

- Termeni si conditii
-
- ZiuaNews © 2012
- Ramai conectat
  - Facebook
  - Twitter
  - RSS Feed
- Informatii
  - Contact
- Versiunea mobile
  - Versiunea mobile Romana
- Newsletter

  Introduceti emailul dvs. mai jos pentru a primi ultimele stiri de pe site-ul ZiuaNews.ro

  adresa e-mail

- Termeni si conditii
- /
- ZIUAnews © 2013